16.035 Zemiaky varené II.
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky III. – VI.	24,00	15,60	29,00	18,75	38,00	24,70	45,00	29,25
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
petržlenová vňať, pažítka	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	120		150		200		250	

Receptúra

Výrobný postup
Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do mäkka. Uvarené zemiaky scedíme, posypeme očistenou posekanou petržlenovou vňaťou alebo pažítkou.
Podávame ako prílohu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	651	156	3,15	0,2	0,0	32,2	5,1	29,2	1,6	0,009	0,1	0,1	24,7	0,0
B	784	188	3,79	0,3	0,0	38,8	6,1	36,0	1,9	0,009	0,2	0,1	29,5	0,0
C	1032	248	4,99	0,4	0,0	51,0	8,0	46,9	2,6	0,014	0,2	0,1	39,2	0,0
D	1221	293	5,90	0,5	0,0	60,4	9,5	55,6	3,0	0,015	0,2	0,1	46,2	0,0